

中野区地域生活支援センターせせらぎ

生活実用講座

腸活講座～美腸ストレッチで心も体もスッキリ！～

日時：8月18日（木）13：30～15：30
会場：中野区地域生活支援センターせせらぎ
（中野区中野 5-68-7 スマイル中野6階）
参加費：無料

定員
先着15名

講師：浅香 美咲 氏

「腸もみ」
とは？

申込方法
電話

腸もみセラピスト

当日は動きやすい服装でお越しください。

「腸もみ」とは便秘の改善だけでなく
心の調子も整えることができ
身体も心も前向きになれるマッサージです。

または
直接来所にて
（申込期間
7/20～8/17）

お問い合わせ：03-3387-1326

講師紹介

tierra fortuna 代表 浅香 美咲

一般社団法人 日本美腸協会にて美腸プランナー1級、美腸アドバイザーの資格を取得、現在はフリーで活動中。

腸能力でキレイと元気を呼び覚ます専門家。
大学卒業後、接客、営業事務を経て医療事務として総合病院に勤務。
父の介護をきっかけに自身の体調管理について興味を持ち、食事療法や腸もみを実践。

